

Your back is always working. Every time you lift, sit, stand, or even lie down, you're using your back.

Your back consists of a column of individual bones or vertebrae separated by small cushions known as discs. These discs serve as shock absorbing pads and are located between each vertebrae.

When a disc is strained beyond its limit, the outer casing may bulge or rupture. The jelly like inner substance can be squeezed or pushed out to the side or back and touch or put pressure on one of the spinal nerves. This is clinically called a disc protrusion, also known as herniated or ruptured disc.

This pressure causes pain that can be felt all the way down to the back of the leg. Most back pain does not need medical attention. If you have back pain that includes weakness down the leg or changes in your bowel or bladder, see your doctor.

For more information on caring for your back, visit worksafebc.com

إن ظهرك يعمل دائماً. في كل وقت ترفع شيئاً أو تجلس أو تقف أو حتى تستلقي فإنك تقوم باستعمال ظهرك.

إن ظهرك يتكون من عمود مكون من عدد الأجزاء أو الفقرات تتفصل عن بعضها البعض بمصاصات صدمات والتي تسمى الغضروف (الديسك). هذه الغضاريف تعمل كوسادات لمص الصدمات والتي توجد بدوها بين كل فقرة وأخرى.

عندما يتعرض هذا الديسك لحمل أكثر طاقته فإن الغلاف الخارجي ربما يخرج من مكانه أو ينفجر وحينها فإن المادة الهلامية التي توجد بداخله يمكن أن يتم الضغط عليها وتنحصر أو تندفع للخارج في أحد الجوانب أو للخلف محدثة تلامساً أو ضغطاً على واحد من الأعصاب الشوكية (الأعصاب الشوكية هي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي بين كل فقرتين ... الحثة اللي بين قوسين دي من عندي ومش تبع الترجمة بس عشان تفهم وتستوعب يا كبير).

هذه الحالة هي ما يسمى طبياً بالغضروف المنزلق أو الانزلاق الغضروفي أو الديسك المنفجر.

هذا الضغط يمكن أن يسبب ألماً والذي يمكن الإحساس به إلى أسفل حتى مؤخرة القدم (هو هنا بيتكلم على الديسك لو في الفقرات القطنية أما إنت فهيبقى الوجع في رقبة معاليك لحد صوابع إيديك)

معظم آلام الظهر لا تحتاج إلى تدخل طبي ولكنك إذا أحسست بألم وكان مصاحباً له ضعف في عضلات طرفك السفلي أو تغير في عادات أمعائك أو المثانة البولية فالأفضل زيارة طبيبك (طبعاً إنت هنا هيبقى الموضوع في دراعك بس وإنت خلاص يا باشا زرت طبيبك بالفعل)

لمزيد من المعلومات التي تخص العناية بظهرك ... من فضلك قم بزيارة الموقع اللي مكتوب ده